

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФАГО ВО «Самарский государственный экономический

университет»

Дата подписания: 01.08.2023 14:53:38

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b41debae0d

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования  
**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

### АННОТАЦИЯ

**Наименование дисциплины** ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность** 38.02.07 Банковское дело

Квалификация (степень) выпускника специалист банковского дела

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

<i>уметь</i>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<i>знать:</i>	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни;
<i>иметь практический опыт</i>	- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
контрольная работа ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3,4,5 семестры - зачет 6 семестр - дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Тема № 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	<b>Теоретическое обучение</b>	2
	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. 5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	-
Тема № 2. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	32
	<b>Теоретическое обучение</b>	-
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	32
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике низкого старта.	4
<b>Практическое занятие.</b> Стартовый разгон.	4	
<b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции.	8	
<b>Практическое занятие.</b> Повторить технику низкого старта.	8	

	<b>Практическое занятие.</b> Техника бега по дистанции.	<b>8</b>
<b>Тема № 3.</b> <b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	-
	1. Общеразвивающие упражнения.	
	2. Упражнения в паре с партнером.	
	3. Упражнения с гантелями.	
	4. Упражнения с набивными мячами.	
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	
	6. Упражнения для коррекции зрения	
	7. Упражнения с обручем (девушки).	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Развитие силовой выносливости.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс силовых упражнений.	<b>6</b>
<b>Практическое занятие.</b> Выполнение ОРУ.	<b>4</b>	
<b>Практическое занятие.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.	<b>6</b>	
<b>Тема № 4.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	-
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	<b>12</b>

	блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	
	<b>Практическое занятие.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	<b>12</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	<b>10</b>
<b>Тема № 5. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	-
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Дополнительные элементы: кувырki вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	<b>6</b>
<b>Практическое занятие.</b> Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	<b>6</b>	
<b>Тема №6. Силовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	-

<b>подготовка.</b>	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости.	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	<b>2</b>
<b>Практическое занятие.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	<b>4</b>	
<b>Практическое занятие.</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	<b>2</b>	
<b>Курсовой проект (работа) (не предусмотрено)</b>		
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрено)</b>		
<b>Всего:</b>		<b>160</b>

